1- تمرين النظارات

هذا التمرين يعطى الممثل تخيل لكل شخصية قبل أن يقوم بالتمثيل ، ويعطى السرعة فى التقلب بين الشخصيات وفى زمن قياسى.

يحضر المدرب مجموعة من النظارات المختلفة الأشكال والألوان والأحجام والأذواق ومع ذلك يحضر مرآة ويخرج متدرب متدرب على حدى وعلية أن يرتدى نظارة أو أثنان أو أكثر حسبما يطلب المدرب بشرط على المتدرب عندما يرتدى النظارة يتكلم بشخصية النظارات أو ما توحى له النظارة من شخصية.

زمن هذا التمرين لكل نظارة من 2 دقيقة الى 3.

*تطوير

يمكن استخدام أغطية رأس بدلاً من النظارات.

2- دقة الملاحظة

تقسم المتدربون مجموعتان ثم يقفوا صفان مواجهين بعضهم ويستمر ذلك فى هدوء لمده معينة ثم يعطوا ظهورهم لبعض ويسأل المدرب متدرب فى الصف الأول عن متدرب فى الصف الثانى) ملامحة ، ماذا يرتدى ، ما لون الملابس ، .... إلخ (

بعد ذلك

أثناء الإستراحة يغير المدرب من أوضاع أشياء بالمكان ويطلب من المتدربون معرفة ما تم تغييره.

بعد ذلك

يقوم المدرب بأخراج فرد من الفريق خارج المكان ويضع قلم فى مكان ما ويقوم المتدرب بالدخول الى هذا المكان ويبحث عن القلم فى كل مكان وبعد أن يجده ، يطلب المدرب من المتدرب أن يجع مره ثانية ويكرر المشية والحركة التى أستخدمها فى البحث عن القلم ، من هذا التمرين نحدد دقة ملاحظة الممثل.